



ONSEN-EI

Blumenkohl & Katsuobushi

- 1___ Den Dampfbackofen auf 65° und 100 % Feuchte einstellen und vorheizen. Die Eier hineingeben und ca. 1 Std. darin garen.
- 2___ Währenddessen den Blumenkohl putzen und waschen. 1 kleine Handvoll Röschen abteilen und in dünne Scheiben hobeln. Bis zum Anrichten in Eiswasser geben. Den restlichen Blumenkohl in ca. 5 cm große Stücke schneiden.
- 3___ In einer Pfanne die Butter aufschäumen und die Blumenkohlstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern, Misopaste zufügen und einmal durchschwenken.
- 4___ Den Blumenkohl in ein Sieb geben (die Butter auffangen) und fein hacken. Mit der Butter in eine Schüssel geben.
- 5___ Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in Ringe schneiden (ein paar Spitzen für die Dekoration aufheben). Katsuobushi ebenfalls grob hacken. Limette waschen, abtrocknen, halbieren und von 1 Hälfte die Schale abreiben. Danach beide Hälften auspressen. Die gerösteten Pinienkerne hacken.
- 6___ Schalottenwürfelchen, Katsuobushi, Limettenschale und -saft, Yuzusaft, Sojasauce, Sesamöl und Pinienkerne zum Blumenkohl geben, alles vorsichtig vermengen. Die Masse anschließend wieder in die Pfanne geben und leicht aufwärmen. Abschmecken.
- 7___ Den gehobelten Blumenkohl aus dem Wasser fischen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den warmen »Blumenkohlstampf« auf Teller verteilen. Je 1 Onsen-Ei vorsichtig aufschlagen, behutsam auslösen und daraufsetzen. Mit gehobeltem Blumenkohl und Schnittlauchspitzen garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

5–6 Eier (M oder L; unbedingt Raumtemperatur)
 1 mittelgroßer Blumenkohl
 75 g Butter
 Salz
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 1 EL helle Misopaste
 1 kleine Schalotte
 1 Bund Schnittlauch
 1 kleine Handvoll Katsuobushi
 1 Bio-Limette
 3 EL geröstete Pinienkerne
 1 TL Yuzusaft
 1 EL helle Sojasauce
 4 EL geröstetes Sesamöl

TIPP

Garen Sie sicherheitshalber 5–6 Eier, falls beim Anrichten eines kaputtgehen sollte.